19.013 Ovocný pohár II.
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
jahodový kompót b. n	2,00	2,00	3,50	3,50	3,50	3,50	5,00	5,00
banány	3,50	2,10	3,50	2,10	3,50	2,10	4,00	2,40
jablká	3,00	1,95	3,70	2,40	3,70	2,40	4,00	2,60
sirup	0,60	0,60	0,90	0,90	0,90	0,90	1,10	1,10
hrozienka	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40
citróny	1,00	0,40	2,00	0,80	2,00	0,80	2,50	1,00
nálev z kompótu alebo voda	8,10	8,10	10,40	10,40	10,40	10,40	13,00	13,00
hmotnosť porcie v g	150		200		200		250	

Receptúra

Výrobný postup

Umyté a očistené jablká pokrájame na kocky, olúpané banány na kolieska, vložíme do pohára, pridáme jahodový kompót, umyté hrozienka, zalejeme nálevom z kompótu a sirupovou vodou. Dochutíme citrónovou šťavou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	349	84	0,64	0,2	0,0	18,3	1,5	9,6	0,6	0,009	0,0	0,0	6,5	0,0
B	484	116	0,83	0,3	0,0	25,5	1,8	14,1	0,7	0,010	0,0	0,0	8,8	0,0
C	484	116	0,83	0,3	0,0	25,5	1,8	14,1	0,7	0,010	0,0	0,0	8,8	0,0
D	609	146	1,01	0,4	0,0	32,3	2,1	18,2	0,9	0,011	0,0	0,0	10,4	0,0